ЗОРЯНА ИВЧЕНКО

ПОЛЧАСА НА КУХНЕ

КОГДА ГОСТИ НА ПОРОГЕ

СОЧНЫЕ СТЕЙКИ И РУЛЕТЫ
ФАРШИРОВАННЫЕ И ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ
АРОМАТНЫЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ

КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

С этой книгой вы сможете накрыть стол, достойный вас – чудесной и приветливой хозяйки, – всего за полчаса! Здесь вы найдете множество чудесных рецептов, для приготовления которых понадобятся самые обычные продукты и минимум времени, но результат превзойдет все ваши ожидания! Вкусные, приготовленные с любовью блюда вдохновят ваших родных и близких на самые необыкновенные достижения!

- Зоряна Ивченко
  -
  - От автора
  - Быстрое вителло тоннато
  - Салат с тунцом и фетой
  - Курица «Маренго»
  - Баклажаны с козьим сыром
  - Бараньи котлеты на ребрышках
  - Быстрый печеночный паштет
  - Быстрый рийет из сардин
  - Веночек из сосисок в тесте
  - Гаспачо с печенью трески
  - Генуэзский салат с тунцом
  - Гренки со шпротами
  - Дип из копченой семги
  - Закуска-тапас с кальмарами
  - Канапе из огурцов с горбушей
  - Капустный салат с курицей
  - Карпаччо
  - Стир-фрай с креветками
  - Запеченная пицца-дип
  - Кростини с рикоттой и грушами
  - Куриные грудки в беконе
  - Куриные грудки с грушей
  - Куриные голени гриль
  - Куриные люля-кебабы
  - Куриные шарики в глазури
  - Куриные тефтели по-гречески
  - Куриные шашлычки-сувлаки
  - Мини-пиццы из цукини
  - Мини-чизбургеры
  - Морковь запеченная
  - Мясные суши

- ○ Овощной салат с сардинами
- ○ Огуречные лодочки с сардинами
- ○ Огуречные рулетики с горбушей
- ○ Оладьи из брокколи
- ○ Палочки из цукини
- ○ Запеченная молодая капуста
- ○ Помидоры, фаршированные треской
- ○ Пикантные шампиньоны на шпажках
- ○ Цветная капуста с сыром
- ○ Помидоры с хлебной начинкой
- ○ Пряная запеченная скумбрия
- ○ Рыбные палочки
- ○ Краснокочанная капуста с сельдью
- ○ Салат из консервированной фасоли
- ○ Салат с ростбифом
- ○ Салат из фасоли с тунцом
- ○ Салат-коктейль с креветками
- ○ Салат с клубникой и сулугуни
- ○ Салат с яблоками и сыром
- ○ Сельдерей с муссом из скумбрии
- ○ Скумбрия с овощной сальсой
- ○ Скумбрия с томатным соусом
- ○ Стейк из пашины с салатом
- ○ Семга с томатной сальсой
- ○ Стейки говяжьи
- ○ Сырно-беконовый дип
- ○ Сырные трюфели
- ○ Тартар из копченой рыбы
- ○ Треска в панировке из семян
- ○ Теплый салат с кальмарами
- ○ Картофельный салат с курицей
- ○ Треска под сырной корочкой
- ○ Фасолевый салат с помидорами
- ○ Фаршированные шампиньоны
- ○ Французский луковый дип
- ○ Хумус с вялеными помидорами
- ○ Яйца пашот с томатным соусом
- ○ Яйца с хумусом
- ○ Яйца фаршированные
- ○ Яйца с печенью трески

Зоряна Ивченко
Когда гости на пороге

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017

© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2017

От автора

Что делать, если дорогие гости свалились как снег на голову, а в холодильнике – ни одного готового блюда, которым можно было бы их порадовать? Главное не паниковать и не пытаться спасти ситуацию бутербродами и яичницей! За 30 минут можно приготовить множество очень вкусных и необычных холодных и горячих блюд, закусок и аппетитных салатов. В этой книге я собрала именно такие рецепты, разнообразные, несложные и способные удивить гурманов. Летом эти блюда прекрасно подойдут для мангальной вечеринки на даче или пикника на природе, а зимой замечательно украсят любой фуршет или дружеские посиделки.

Быстрое вителло тоннато

• ростбиф готовый или телятина, буженина, карбонад отварные 300 г
• тунец консервированный в масле 1 банка
• каперсы 2 ст. л.
• зелень петрушки
• майонез 3 ст. л.
• лимон ½ шт.
• соль
• перец черный

1. Консервированного тунца вместе с маслом измельчить в блендере до однородности. Добавить мелко нарубленные каперсы, зелень петрушки, майонез, лимонный сок, тщательно взбить, посолить и поперчить по вкусу.

2. Готовое мясо нарезать ломтиками, выложить внахлест на сервировочное блюдо. Полить соусом, поставить в холодильник на 15 минут.

3. Подавать, украсив ломтиками лимона и каперсами.

Салат с тунцом и фетой

- тунец консервированный в собственном соку 1 банка
- помидоры черри 300 г
- сыр фета 150 г
- маслины 50 г
- салат айсберг 1 пучок
- масло оливковое 3 ст. л.
- уксус винный 1 ст. л.
- горчица неострая 1 ч. л.
- соль
- перец черный молотый

1. Помидоры черри вымыть, обсушить, разрезать пополам. Фету нарезать небольшими кубиками. Листья салата вымыть, обсушить на кухонном полотенце и порвать руками на средние кусочки.

2. С тунца слить жидкость, разделить рыбу на небольшие кусочки.

3. Подготовленные продукты соединить, выложить в салатник.

4. Для соуса горчицу смешать с солью, перцем и уксусом. Вливая тонкой струйкой масло, тщательно взбить. Салат полить соусом и сразу подать на стол.

Курица «Маренго»

• куриные окорочка 600 г
• шампиньоны 200 г
• лук репчатый 1 шт.
• чеснок 1 зубчик
• вино белое 100 мл
• бульон куриный 100 мл
• томатная паста 2 ст. л.
• мука 1 ст. л.
• масло оливковое 2 ст. л.
• тимьян молотый 1 ч. л.
• перец черный молотый
• соль

1. Муку смешать с солью и перцем.

2. Куриные окорочка промыть, обсушить, обвалять в мучной смеси.

3. В сковороде нагреть оливковое масло, обжарить окорочка с обеих сторон до румяности. Добавить мелко нарезанные лук,

чеснок и готовить еще 5 минут.

4. Влить в сковороду вино, бульон, добавить томатную пасту, тимьян, перемешать и тушить 5 минут.

5. Шампиньоны нарезать ломтиками, выложить в сковороду к курице, накрыть крышкой и тушить еще 10 минут.

Баклажаны с козьим сыром

- баклажаны мелкие 600 г
- козий сыр мягкий 150 г
- орехи кедровые 2 ст. л.
- тахина 3 ст. л.
- мед 1 ч. л.
- сок лимонный 1 ст. л.
- масло оливковое 2 ст. л.
- соль
- перец черный
- базилик свежий несколько веточек

1. У мелких баклажанов удалить плодоножку, плоды разрезать пополам. Выложить на застеленный пергаментом противень, смазать маслом, посыпать солью и перцем. Запекать в нагретой до 190 °С духовке 10–15 минут.

2. Козий сыр растереть вилкой. Добавить тахину, мед, лимонный сок, по щепотке соли и перца, тщательно растереть до однородности. Должна получиться масса консистенции творожного сыра.

3. Запеченные баклажаны немного остудить, выложить на каждый сырную массу.

4. Сверху посыпать кедровыми орешками, подрумяненными на сухой сковороде, и украсить листиками базилика.

Бараньи котлеты на ребрышках

- бараньи стейки на ребрышках 1 кг
- горчица с зернами 1 ст. л.
- соус соевый 3 ст. л.
- уксус бальзамический 2 ст. л.
- мед 1 ст. л.
- масло оливковое 2 ст. л.
- перец черный горошком ½ ч. л.
- розмарин свежий 2 веточки

1. Стейки ополоснуть, обсушить, слегка отбить и натереть оливковым маслом.

2. Выложить в один слой на раскаленный противень. Запекать в духовке, разогретой до 220 °С, 5 минут. Затем котлеты перевернуть и запекать еще 5 минут.

3. Для соуса смешать горчицу, соевый соус, бальзамический уксус, мед и молотый перец. Прогреть смесь в микроволновой печи на максимальной мощности 1 минуту или поставить на водяную баню на 5 минут.

4. Котлеты полить соусом, накрыть фольгой и оставить

на 10 минут.

5. Подавать, посыпав розмарином.

Быстрый печеночный паштет

- печень куриная 450 г
- лук репчатый 1 шт.
- чеснок 3 зубчика
- тимьян свежий 2 веточки
- вино красное 125 мл
- масло сливочное 100 г
- горчица неострая 1 ч. л.
- сок лимонный 1 ст. л.
- соль
- перец черный

1. Печень нарезать небольшими кусочками. Лук мелко нарубить. В сотейнике растопить сливочное масло, обжарить лук с печенью 10 минут, постоянно помешивая.

2. Добавить пропущенный через пресс чеснок, листики тимьяна, влить вино. Готовить на сильном огне, чтобы вино выпарилось почти полностью.

3. Полученную печеночную массу измельчить блендером. Добавить горчицу, лимонный сок, соль и черный перец по вкусу.

Быстрый рийет из сардин

- сардины консервированные в собственном соку 1 банка
- сыр «Филадельфия» или маскарпоне 150 г
- лук зеленый 3 стебля
- сок лимонный 2–3 ст. л.
- соль
- перец черный

1. С консервированной рыбы слить сок и удалить кости. Размять рыбу вилкой до однородной массы.
2. Добавить творожный сыр, лимонный сок, соль, перец, тщательно растереть.
3. Зеленый лук мелко нарубить, добавить в рийет, перемешать.
4. Подавать с тостами.

Веночек из сосисок в тесте

- мини-сосиски 11 шт.
- тесто слоеное дрожжевое 150 г
- яичный желток 1 шт.
- кетчуп

1. Дрожжевое тесто разрезать на 11 полосок.
2. Каждую сосиску обернуть полоской теста. Выложить на противень, застеленный пергаментом для выпечки, формируя веночек.
3. С помощью кисточки смазать тесто яичным желтком. Запекать в духовке при температуре 200 °С в течение 10–12 минут.
4. Подавать с кетчупом.

Гаспачо с печенью трески

- печень трески консервированная 1 банка
- перец болгарский красный 2 шт.
- помидоры 4 шт.
- огурцы 4 шт.
- чеснок 2–3 зубчика
- кресс-салат молодой ½ пучка
- батон или багет черствый ½ шт.
- лимон 1 шт.
- масло оливковое 2 ст. л.
- уксус винный
- соль
- перец
- чили
- лед кубиками 1 горсть

1. Батон нарезать ломтиками. Пару ломтиков оставить для оформления, остальной хлеб положить в чашу блендера, полить

соком лимона.

2. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы. Болгарский перец очистить от семян, с огурцов срезать кожуру. Подготовленные овощи добавить в чашу блендера к хлебу. Туда же положить чеснок, соль, перец, чили, кубики льда, влить оливковое масло. Измельчить все до однородности. Добавить уксус по вкусу.

3. Оставленный хлеб нарезать кубиками, подсушить в духовке. Кресс-салат промыть, обсушить.

4. Подавать гаспачо, положив в каждую порцию по кусочку печени трески, сухарики и немного молодого кресс-салата.

Генуэзский салат с тунцом

- тунец консервированный в собственном соку 1 банка
- картофель отварной 200 г
- морковь отварная 100 г
- цукини 150 г
- фасоль стручковая 100 г
- помидоры 2 шт.
- масло оливковое 2 ст. л.
- уксус винный белый 1 ст. л.
- горчица неострая 1 ч. л.
- соль
- перец черный

1. Цукини бланшировать в кипятке 10 минут, стручковую фасоль – 3–5 минут, откинуть на дуршлаг. Цукини нарезать крупными кубиками, фасоль – кусочками.

2. Отварные картофель и морковь нарезать кубиками,

помидоры – ломтиками.

3. С консервированного тунца слить сок, разделить рыбу на небольшие кусочки.

4. Подготовленные ингредиенты соединить.

5. Оливковое масло смешать с винным уксусом и горчицей, добавить соль, перец.

6. Салат полить заправкой и сразу подать на стол.

Гренки со шпротами

- шпроты консервированные 2 банки
- огурцы 200 г
- яйца отварные 2 шт.
- хлеб ржаной 400 г
- чеснок по вкусу
- зелень укропа 3 веточки
- майонез 2 ст. л.
- масло растительное 4 ст. л.

1. Ржаной хлеб нарезать ломтиками толщиной примерно 5 мм. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить хлеб с двух сторон до зарумянивания.

2. Гренки натереть очищенным зубчиком чеснока, смазать майонезом.

3. Огурцы и отварные яйца нарезать полукруглыми ломтиками.

4. На гренки выложить шпроты. Украсить ломтиками яиц, огурцов, зеленью укропа и сразу подать на стол.

Дип из копченой семги

- семга холодного копчения 250 г
- сыр творожный 200 г
- масло сливочное 50 г
- лук зеленый 3 стебля
- зелень укропа 3 веточки
- сок лимонный 2 ст. л.
- перец черный
- соль

1. Копченую семгу очень мелко нарезать, полить лимонным соком.

2. Зеленый лук и укроп нарубить.

3. Творожный сыр растереть со сливочным маслом комнатной температуры до однородности. Добавить рыбу, зеленый лук, укроп, соль, перец, тщательно перемешать. По желанию можно измельчить погружным блендером.

4. Подавать с хрустящими тостами.

Закуска-тапас с кальмарами

- картофель молодой 500 г
- кальмары 300 г
- зелень петрушки небольшой пучок
- базилик свежий небольшой пучок
- мята свежая небольшой пучок
- чеснок 2 зубчика
- горчица дижонская 1 ст. л.
- оливковое масло 2 ст. л.
- растительное масло 2 ст. л.
- соль
- перец черный

1. Картофель отварить в мундире до готовности, остудить, разрезать пополам. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить картофель на сильном огне до золотистого цвета,

посолить и поперчить. Снять со сковороды.

2. Кальмаров очистить, нарезать ломтиками и обжарить в той же сковороде, что и картофель, в течение 3 минут.

3. Зелень вымыть, обсушить, нарезать, положить в чашу блендера. Добавить чеснок, горчицу, оливковое масло, немного соли, измельчить до однородности. Должна получиться густая кремообразная масса.

4. На каждую половинку картофеля положить немного соуса из зелени, ломтик кальмара, скрепить шпажкой или зубочисткой и сразу подать на стол.

Канапе из огурцов с горбушей

• горбуша слабосоленая 100 г
• огурцы свежие 200 г
• сыр творожный 100 г
• каперсы 2 ст. л.
• цедра лимонная ½ ч. л.
• сметана 3 ст. л.

1. Филе горбуши мелко нарубить.
2. Огурцы нарезать кружочками толщиной 1 см.
3. Творожный сыр растереть со сметаной и лимонной цедрой.
4. На каждый кружочек огурца положить немного сырной смеси, сверху уложить измельченную рыбу и украсить каперсами.

Капустный салат с курицей

- капуста 400 г
- мясо куриное отварное, запеченное или гриль 300 г
- красный лук 1 шт.
- морковь 1 шт.
- майонез 65 мл
- йогурт натуральный 30 г
- кетчуп 30 г
- уксус винный 1 ст. л.
- соль
- перец черный

1. Капусту тонко нашинковать. Натереть морковь на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. Куриное мясо разобрать на полоски.

2. Для соуса смешать майонез, йогурт, кетчуп, винный уксус, посолить и поперчить по вкусу. Заправить овощи и перемешать, сверху выложить куриное мясо и сразу подавать на стол.

Карпаччо

- телятина (вырезка) 800 г
- пармезан 30 г
- листья рукколы
- лимон 1 шт.
- масло оливковое 4 ст. л.
- соль
- перец розовый ½ ч. л.

1. Вырезку зачистить от пленки, жил и жира, плотно завернуть в пищевую пленку и отправить в морозилку на 20 минут.

2. Подмерзшее мясо нарезать тонкими ломтиками поперек волокон. Выложить ломтики на разделочную доску в один слой, накрыть пищевой пленкой и прокатать по ним скалкой, чтобы они стали полупрозрачными.

3. Выложить мясо на тарелку, обильно полить лимонным соком, оливковым маслом, посыпать солью и свежемолотым перцем. Пармезан натереть на специальной терке слайсами, распределить сверху.

4. Подавать карпаччо с листьями рукколы и ломтиком лимона.

Стир-фрай с креветками

- креветки 400 г
- фасоль стручковая 500 г
- помидоры черри 200 г
- чеснок 2 зубчика
- зелень кинзы 1 пучок
- соевый соус 4 ст. л.
- масло растительное 2 ст. л.
- перец черный молотый

1. Стручковую фасоль бланшировать в кипятке 1 минуту. Откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости.

2. В воке или большой сковороде разогреть масло. Опустить неочищенные зубчики чеснока, обжарить пару секунд.

3. Выложить в масло очищенных креветок и готовить на сильном огне, помешивая, 1 минуту.

4. Добавить бланшированную фасоль, готовить на сильном огне 2 минуты.

5. Добавить разрезанные пополам помидоры черри, готовить еще 1 минуту.

6. Снять с огня, заправить соевым соусом и черным перцем по вкусу. Посыпать зеленью кинзы и сразу же подать на стол.

Запеченная пицца-дип

- фасоль белая консервированная 400 г
- помидоры вяленые 6 шт.
- моцарелла 50 г
- пармезан тертый 1 ст. л.
- чеснок 2 зубчика
- паста томатная 1 ч. л.
- зелень базилика 1 веточка
- соус песто 1 ст. л.
- сок лимонный 2 ст. л.
- лаваш тонкий
- масло оливковое 2 ст. л.
- соль

1. В чашу блендера положить консервированную фасоль вместе с жидкостью, 4 вяленых помидора, чеснок. Добавить томатную пасту, лимонный сок, оливковое масло и переработать все в однородное кремоподобное пюре.

2. В полученную массу всыпать тертый пармезан, половину тертой моцареллы, посолить по вкусу, перемешать. Выложить в 2–3 небольшие огнеупорные формочки для суфле. Сверху посыпать оставшейся моцареллой и положить кусочки оставшихся вяленых помидоров.

3. Тонкий лаваш нарезать треугольниками, смазать соусом песто с помощью кисточки.

4. Противень застелить пергаментом, поставить формочки с дипом, вокруг положить кусочки лаваша. Готовить в нагретой до 200 °С духовке 5–7 минут, чтобы лаваш подрумянился, а сыр на дипе начал плавиться.

5. Подавать горячий дип с чипсами из лаваша, украсив зеленью базилика.

Кростини с рикоттой и грушами

- багет 1 шт.
- груши 400 г
- рикотта 300 г
- масло сливочное 30 г
- мед 2 ст. л.
- орехи грецкие рубленые 2 ст. л.

1. Груши очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. В небольшом сотейнике прогреть сливочное масло до появления легкого коричневого оттенка.
2. Половину растопленного коричневого масла смешать с медом.
3. В сотейник с оставшимся маслом выложить ломтики груш, обжарить со всех сторон в течение 10 минут. Снять с огня, залить медом с маслом, дать пропитаться несколько минут.
4. Багет нарезать ломтиками, намазать рикоттой. Сверху выложить ломтики груш и посыпать орехами.

Куриные грудки в беконе

- куриные грудки 2 шт.
- бекон 80 г
- цукини 700 г
- зелень петрушки ½ пучка
- зелень базилика ½ пучка
- розмарин свежий 2 веточки
- шалфей свежий 1–2 веточки
- оливковое масло 2 ст. л.
- паприка молотая
- перец черный молотый
- соль

1. Цукини нарезать толстыми полукруглыми ломтиками, выложить на дно смазанной оливковым маслом формы для запекания.

2. Петрушку, базилик и розмарин мелко нарубить, растереть в ступке с солью, перцем и паприкой, добавить 1 ст. л. оливкового масла.

3. Куриные грудки слегка отбить, сверху выложить толстый

слой пряной пасты из зелени, обернуть полосками бекона. Выложить грудки в форму поверх цукини.

4. Свежие листики шалфея промыть, обсушить, обмакнуть в оливковое масло, распределить поверх мяса.

5. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 25 минут.

Куриные грудки с грушей

- куриные грудки 600 г
- груша 1 шт.
- чеддер 100 г
- соль
- масло оливковое 2 ст. л.
- перец черный

1. Куриные грудки натереть солью и перцем. Нагреть в сковороде оливковое масло, подрумянить грудки на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны. Остудить, острым ножом сделать в грудках «кармашки».

2. Грушу очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками. Сыр нарезать небольшими ломтиками.

3. Разрезы в грудках заполнить сыром и грушами. Запекать в духовке при температуре 190 °C около 20–25 минут.

Куриные голени гриль

- голени куриные 900 г
- початки кукурузы 3 шт.
- масло сливочное 40 г
- чеснок 1 зубчик
- тмин молотый 1 ч. л.
- перец черный молотый 1 ч. л.
- паприка 2 ч. л.
- перец кайенский ½ ч. л.
- соль 2 ч. л.

1. Кукурузные початки разрезать на кусочки длиной около 4 см.
2. На куриных голенях сделать глубокие надрезы.
3. Чеснок измельчить, смешать со специями и солью. Натереть этой смесью голени.
4. Курицу и кукурузу выложить на решетку и готовить над углями или в духовке в течение 25 минут, периодически поливая растопленным сливочным маслом.

Куриные люля-кебабы

- мясо куриное 1,5 кг
- лук репчатый 1 шт.
- зира ½ ч. л.
- перец черный горошком ½ ч. л.
- соль 1 ч. л.

1. Куриное мясо вместе с жиром и кожей, а также очищенным луком пропустить через мясорубку. Добавить молотую зиру, перец и соль, хорошо вымесить фарш, чтобы он собрался в шар. Несколько раз с силой ударить комок фарша о разделочную доску.

2. Сформовать из фарша продолговатые колбаски. Аккуратно нанизать их на металлические шампуры или деревянные шпажки (предварительно замочив их в воде во избежание возгорания).

3. Жарить люля-кебаб над тлеющими углями до золотисто-коричневой корочки, время от времени переворачивая.

Куриные шарики в глазури

- фарш куриный 500 г
- хлебные крошки 100 г
- яйца 2 шт.
- чеснок 1 зубчик
- кетчуп 1 ст. л.
- соус кисло-сладкий 100 мл
- уксус яблочный 1 ст. л.
- лук сушеный 1 ст. л.
- паприка ½ ч. л.
- перец черный молотый ⅓ ч. л.
- сахар 1 ч. л.
- соль ½ ч. л.

1. Соединить куриный фарш, хлебные крошки, яйца, пропущенный через пресс чеснок, сушеный лук, паприку, перец и соль, тщательно перемешать.
2. Сформовать из фарша небольшие шарики, выложить на застеленный пергаментом противень. Запекать в разогретой до 190 °С духовке около 15 минут.
3. Для глазури смешать кетчуп, кисло-садкий соус, уксус и сахар.
4. Каждый шарик наколоть на шпажку, обмакнуть в соус и

запекать еще 5 минут.

Куриные тефтели по-гречески

- фарш куриный 600 г
- огурцы 4 шт.
- фета 150 г
- хлебные крошки 1 стакан
- яйцо 1 шт.
- лук 1 шт.
- чеснок 4 зубчика
- зелень укропа небольшой пучок
- зелень петрушки небольшой пучок
- мята сушеная 1 ч. л.
- орегано сушеный 1 ч. л.
- йогурт натуральный 300 мл
- масло оливковое
- соль
- перец черный

1. Лук и чеснок измельчить в блендере или мелко нарубить, соединить с фаршем. Добавить хлебные крошки, яйцо, растертые сушеные мяту и орегано, соль, перец, тщательно вымесить.

2. Из фарша сформовать 40–45 маленьких тефтелек. Выложить на противень, застеленный пергаментом. Запекать в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 10–15 минут.

3. Для соуса мелко нарубить петрушку и укроп, перемешать с йогуртом, посолить и поперчить.

4. Огурцы нарезать крупными кубиками, фету разделить на небольшие кусочки.

5. На сервировочное блюдо выложить горячие тефтели, огурцы и фету, украсить зеленью. Сразу же подать на стол вместе с приготовленным соусом.

Куриные шашлычки-сувлаки

- куриная грудка 300 г
- огурец свежий 50 г
- чеснок 3 зубчика
- мята свежая горсть
- душица свежая рубленая 1 ст. л.
- йогурт натуральный 200 мл
- сок лимона 3 ст. л.
- масло оливковое 1 ст. л.
- соль
- перец черный

1. Для маринада 1 зубчик чеснока пропустить через пресс, добавить душицу, лимонный сок, оливковое масло, по щепотке соли и перца, тщательно перемешать.

2. Куриную грудку слегка отбить, нарезать небольшими кубиками. Залить маринадом, перемешать, оставить на 10 минут. Затем нанизать мясо на шпажки и обжарить над углями или в духовке по 10 минут с каждой стороны.

3. Для соуса огурец натереть, отжать лишнюю жидкость. Оставшийся чеснок пропустить через пресс, соединить с огуречной массой. Добавить мелко нарубленную мяту, йогурт,

тщательно перемешать, посолить по вкусу.

4. Подавать куриные шашлычки с соусом.

Мини-пиццы из цукини

- цукини 300 г
- моцарелла 100 г
- колбаски охотничьи 2 шт.
- соус томатный 4–5 ст. л.
- масло оливковое 2 ст. л.
- орегано сушеный 1 ч. л.
- перец черный
- соль

1. Цукини нарезать кружочками толщиной около 1 см. Смазать оливковым маслом, посолить, поперчить, выложить на застеленный пергаментом противень и запекать в нагретой до 190 °С духовке 5 минут.
2. Моцареллу натереть на терке.
3. Охотничьи колбаски нарезать тонкими кружочками.
4. На каждый ломтик цукини положить немного томатного соуса, посыпать тертой моцареллой, сверху распределить колбаски и посыпать сушеным орегано. Запекать в духовке еще 5 минут.
5. Подавать пиццы горячими.

Мини-чизбургеры

- фарш говяжий 500 г
- чеддер плавленый 1 упаковка
- маринованные корнишоны
- хлебные крошки 100 г
- яйцо 1 шт.
- масло растительное
- сушеный лук 1 ч. л.
- приправа для мяса 1 ч. л.
- соль

1. В фарш добавить хлебные крошки, яйцо, сушеный лук, приправу для мяса и соль, тщательно вымесить.

2. Сформовать из фарша круглые фрикадельки и обжарить со всех сторон в большом количестве растительного масла на среднем огне в течение 10 минут.

3. На шпажки нанизать по корнишону.

4. Плавленый чеддер нарезать квадратиками, накрыть готовые фрикадельки и проткнуть шпажкой с корнишоном.

5. Запекать в духовке еще 2–3 минуты, чтоб сыр расплавился. Сразу же подать на стол.

Морковь запеченная

- морковь молодая 500 г
- сыр фета 100 г
- чеснок 1 зубчик
- зелень петрушки несколько веточек
- вино десертное 1 ст. л.
- масло оливковое 1 ст. л.
- кориандр молотый 1 ч. л.
- перец черный молотый
- соль

1. Молодую сочную морковь нарезать брусочками средней толщины, выложить в форму для запекания.
2. Добавить нарезанный пластинками чеснок, вино, оливковое масло, кориандр, перец и соль, перемешать.
3. Запекать в разогретой до 180 °С духовке около 25 минут.
4. Подавать морковь, посыпав кубиками феты и украсив зеленью петрушки.

Мясные суши

- вырезка говяжья 300 г
- нори сушеные 6 листов
- соус терияки
- масло растительное
- соль
- перец черный

1. Пласт мяса разрезать на три одинаковые полоски такой же длины, как и лист нори. Каждую полоску натереть солью и перцем и завернуть в лист нори. Три листа оставить.

2. Сковороду с антипригарным покрытием слегка смазать маслом. На среднем огне обжарить мясные рулеты со всех сторон около 7–10 минут. Мясо должно остаться розовым внутри.

3. В процессе жарки водоросли в некоторых местах могут расползтись. Готовые рулеты завернуть в оставшиеся листы нори и разрезать острым ножом на кусочки длиной по 2 см.

4. Подавать мясные суши с соусом терияки.

Овощной салат с сардинами

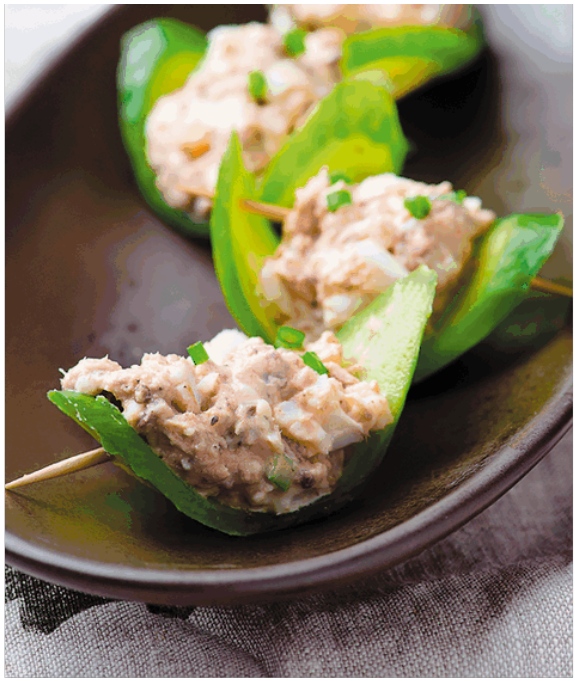
- сардины в собственном соку 1 банка
- картофель отварной 500 г
- морковь отварная 200 г
- цукини отварной 250 г
- фасоль стручковая отварная 200 г
- яйца отварные 3 шт.
- помидоры 2 шт.
- маслины 10 шт.
- майонез 85 г
- масло оливковое 3 ст. л.
- сок лимонный 2 ст. л.
- соль
- перец черный

1. С консервированных сардин слить сок и удалить косточки.
2. Отварные овощи нарезать небольшими кубиками, помидоры – ломтиками.
3. Для соуса оливковое масло взбить с лимонным соком, добавить майонез, соль и перец.

4. Нарезанные овощи соединить с рыбой, заправить соусом, аккуратно перемешать.

5. Салат украсить кружочками яиц и маслинами.

Огуречные лодочки с сардинами



- сардины консервированные в собственном соку 1 банка
- огурец длинный 1 шт.
- яйца 2 шт.
- майонез 3 ст. л.
- лук зеленый 2 стебля
- соль
- перец черный

1. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить или размять вилкой.

2. С консервированных сардин слить сок и удалить кости. Рыбу размять вилкой.

3. Соединить яйца с рыбой, заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу.

4. Огурец нарезать по диагонали длинными тонкими пластинами. Насадив края пластин на шпажки, выгнуть ломтики в виде лодочек. Наполнить каждую рыбной начинкой, украсить рубленым зеленым луком и сразу же подать на стол.

Огуречные рулетики с горбушей

- горбуша копченая 100 г
- огурец длинный 1 шт.
- сыр творожный 100 г
- укроп несколько веточек
- перец черный

1. Копченую горбушу мелко нарезать, соединить с творожным сыром. Добавить мелко нарубленный укроп, перец, тщательно перемешать.
2. Огурец нарезать максимально тонкими длинными ломтиками.
3. Нанести на ломтики начинку тонким слоем и свернуть рулетиками.

Оладьи из брокколи

- брокколи 500 г
- пармезан тертый 3 ст. л.
- чеснок 1 зубчик
- яйцо 1 шт.
- молоко 2 ст. л.
- мука 2 ст. л.
- соль
- перец черный
- масло растительное для жарки
- сметана и лимон для подачи

1. Брокколи разделить на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 10 минут. Откинуть на дуршлаг. Затем размять или измельчить блендером в пюре.

2. Добавить к капусте тертый пармезан, пропущенный через пресс чеснок, яйцо, молоко, муку, соль и перец, тщательно перемешать.

3. Разогреть сковороду с антипригарным покрытием, налить

немного масла и на среднем огне жарить небольшие оладьи по 2 минуты с каждой стороны.

4. Подавать оладьи горячими, со сметаной и ломтиками лимона.

Палочки из цукини

- цукини 1 кг
- пармезан тертый 3 ст. л.
- чеснок 2 зубчика
- тимьян сушеный 1 ст. л.
- орегано сушеный 1 ст. л.
- чили сушеный ½ ч. л.
- соль 1 ч. л.
- масло оливковое 3 ст. л.

1. Цукини нарезать брусочками толщиной примерно 1 см и длиной около 10 см.

2. Смешать тертый сыр, пропущенный через пресс чеснок, тимьян, орегано, чили и соль.

3. Брусочки цукини разложить в один слой на застеленном пергаментом противне. Равномерно смазать с помощью кисточки оливковым маслом и посыпать пряной панировкой.

4. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 10 минут. Цукини должны легко протыкаться ножом, но оставаться слегка

плотными. Подавать на стол сразу же.

Запеченная молодая капуста

- капуста молодая 2 кг
- грудинка копченая 100 г
- лук зеленый 1 пучок
- сыр с голубой плесенью 60 г
- майонез 150 г
- сметана 150 г
- масло оливковое 3 ст. л.
- сок лимонный 2 ст. л.
- соль
- перец черный

1. Подготовленные кочаны капусты разрезать на 6–8 долек. Выложить на застеленный пергаментом противень, полить маслом и запекать в нагретой до 220 °С духовке до готовности, переворачивая, чтоб дольки равномерно подрумянились. Когда капуста будет готова, слегка посолить и поперчить ее.

2. Грудинку нарезать тонкими брусочками, обжарить до румяности.

3. Зеленый лук мелко нарубить.

4. Для соуса сыр размять вилкой, соединить с майонезом, сметаной, лимонным соком, добавить по вкусу соль, перец, тщательно растереть.

5. Горячую капусту полить соусом, посыпать грудинкой, зеленым луком и сразу же подать на стол.

Помидоры, фаршированные треской

- помидоры 1 кг
- филе трески свежее 500 г
- зелень базилика несколько веточек
- оливковое масло 2 ст. л.
- лимонный сок 2 ст. л.
- соль
- сахар
- перец черный молотый

1. У мясистых плотных помидоров среднего размера срезать верхушки, аккуратно вынуть мякоть с семенами. Помидоры внутри посолить, поперчить, перевернуть и оставить на 10 минут, чтобы стек сок.

2. Свежее филе трески нарезать небольшими кубиками. Добавить измельченную зелень базилика, лимонный сок, соль, щепотку сахара и перец, перемешать.

3. Наполнить помидоры приготовленной начинкой, накрыть срезанными «крышечками». Поставить в форму для запекания, полить оливковым маслом и запекать в духовке при температуре 190 ˚С около 15 минут.

4. Подавать, слегка посыпав солью и перцем.

Пикантные шампиньоны на шпажках

- шампиньоны крупные 300 г
- чеснок 1 зубчик
- соус соевый 3 ст. л.
- уксус бальзамический 3 ст. л.
- тимьян 1 ч. л.
- перец черный

1. Грибы промыть, обсушить, разрезать пополам.

2. Смешать соевый соус, бальзамический уксус, пропущенный через пресс чеснок, тимьян и щепотку молотого черного перца. Положить в эту смесь грибы на 15 минут.

3. Нанизать грибы на деревянные шпажки и выложить на противень, застеленный пергаментом. Запекать в разогретой до 220 °С духовке 10–12 минут. Через 5 минут шампиньоны перевернуть и полить оставшимся маринадом. Подавать горячими.

Цветная капуста с сыром

- капуста цветная 1 кг
- пармезан 50 г
- тимьян свежий 5–6 веточек
- чеснок 1 головка
- масло оливковое 3–4 ст. л.
- соль
- перец черный

1. С головки чеснока снять только верхнюю шелуху, разобрать на дольки.

2. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия. Добавить зубчики чеснока, веточки тимьяна, соль, перец, полить маслом и хорошо перемешать.

3. Выложить капусту на противень, застеленный пергаментом. Запекать в духовке, разогретой до 200 °С. Каждые 10 минут соцветия перемешивать, чтобы подрумянились со всех сторон, но не пригорели.

4. Когда капуста будет готова, в духовке выключить огонь, посыпать капусту половиной тертого пармезана и оставить на 8–10 минут.

5. Подавать, посыпав оставшимся тертым сыром.

Помидоры с хлебной начинкой

- помидоры среднего размера 6 шт.
- моцарелла 100 г
- грудинка 50 г
- хлеб 2 ломтика
- листья базилика горсть
- орегано сушеный щепотка
- перец черный
- соль

1. Грудинку нарезать небольшими кубиками, слегка подрумянить в сковороде.

2. Хлеб нарезать кубиками, добавить в сковороду к грудинке и обжарить, перемешивая, 2 минуты, чтобы пропитался вытопленным жиром. Остудить.

3. К хлебной массе добавить тертую моцареллу, измельченный базилик, орегано, соль, перец, перемешать.

4. Помидоры вымыть, обсушить, срезать верхушки, аккуратно вынуть мякоть с семенами. Помидоры внутри посолить,

поперчить, перевернуть и оставить на 10 минут, чтобы стек сок.

5. Подготовленные помидоры наполнить начинкой, поставить в форму. Запекать в духовке при температуре 190 °C около 15–20 минут.

6. Подавать помидоры горячими или теплыми, посыпав листиками базилика.

Пряная запеченная скумбрия

- скумбрия свежая 4 шт.
- лимон 3 шт.
- чеснок 4 зубчика
- зелень петрушки небольшой пучок
- мята свежая несколько веточек
- оливковое масло 6 ст. л.
- перец горошком 1 ч. л.
- анис ½ ч. л.
- зира 1 ч. л.
- соль морская 2 ч. л.
- сахар по вкусу

1. У рыбы отрезать голову, выпотрошить, не разрезая живот, тщательно промыть. Острым ножом сделать насечки на коже с двух сторон.

2. Для маринада растолочь в ступке семена аниса, зиры, горошины перца и морскую соль. Добавить пропущенный через пресс чеснок, измельченную зелень, оливковое масло, сахар и сок

1 лимона, тщательно перемешать.

3. Рыбу натереть маринадом внутри и снаружи, выложить на противень, застеленный пергаментом. Вокруг разложить половинки лимонов. Запекать в духовке, разогретой до 180 °C, около 15 минут. Время от времени поливать оставшимся маринадом.

4. Подавать скумбрию с половинками печеного лимона, полив оставшимся маринадом и украсив зеленью.

Рыбные палочки

- филе тиляпии 800 г
- майонез 85 г
- сухари панировочные 65 г
- перец красный щепотка
- душица сушеная 1 ч. л.
- соль
- соус тартар, лимон и зелень для подачи

1. Филе тиляпии нарезать полосками шириной 1 см.
2. Смешать панировочные сухари, душицу, острый перец и соль.
3. Рыбные кусочки обмакнуть в майонез, обвалять в панировочной смеси и выложить на противень, застеленный пергаментом. Запекать в духовке, разогретой до 230 °С, около 15 минут.
4. Подавать, украсив зеленью, с соусом тартар и ломтиками лимона.

Краснокочанная капуста с сельдью

- филе соленой сельди 200 г
- капуста краснокочанная 300 г
- яблоки красные 2–3 шт.
- зелень петрушки небольшой пучок
- корень хрена 20 г
- масло оливковое 6 ст. л.
- уксус винный красный 3 ст. л.
- перец черный молотый
- соль
- сахар

1. Краснокочанную капусту тонко нашинковать, слегка посыпать солью и сахаром, тщательно перетереть руками.

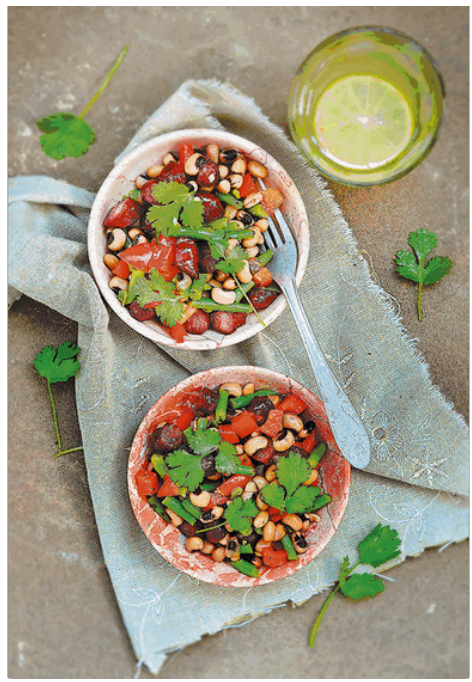
2. Филе сельди нарезать небольшими кусочками.

3. Яблоки очистить от сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Зелень петрушки мелко нарубить.

4. Для заправки хрен натереть на мелкой терке, смешать с маслом, уксусом, солью и перцем. Можно добавить щепотку сахара.

5. Подготовленные продукты соединить, полить заправкой, перемешать, дать настояться 15 минут и подать на стол.

Салат из консервированной фасоли



- фасоль консервированная 200 г
- фасоль стручковая 200 г
- колбаски охотничьи 200 г
- перец болгарский красный 1 шт.
- зелень кинзы небольшой пучок
- масло оливковое 3 ст. л.
- уксус винный красный 2 ст. л.
- соль
- перец черный молотый

1. Стручковую фасоль бланшировать 10 минут в кипятке, откинуть на дуршлаг, обдать ледяной водой, обсушить и нарезать небольшими кусочками.

2. Колбаски нарезать кружочками, обжарить в оливковом масле до румяности.

3. Болгарский перец очистить от сердцевины и семян, нарезать мелкими кубиками.

4. Смешать консервированную фасоль со стручковой, добавить обжаренные колбаски (вместе с маслом, в котором они

жарились), болгарский перец и мелко нарубленную зелень кинзы.

5. Салат посолить, поперчить, заправить винным уксусом и аккуратно перемешать.

Салат с ростбифом

- ростбиф готовый 700 г
- картофель молодой мелкий 500 г
- помидоры черри 200 г
- салатный микс 3 горсти
- лук фиолетовый 1 шт.
- чеснок 3 зубчика
- чиабатта 3 ломтика
- базилик несколько веточек
- масло оливковое 5 ст. л.
- уксус винный красный 1 ст. л.
- перец черный горошком 1 ч. л.
- соль

1. Чеснок пропустить через пресс и растереть в ступке с ½ ч. л. соли и молотым черным перцем. Влить оливковое масло.

2. Чиабатту нарезать крупными кубиками, полить 1–2 ст. л.

чесночного соуса, перемешать и выложить на противень. Запекать в разогретой до 190 °С духовке 8–10 минут. Через 5 минут сухарики перевернуть, они должны быть равномерно золотистыми.

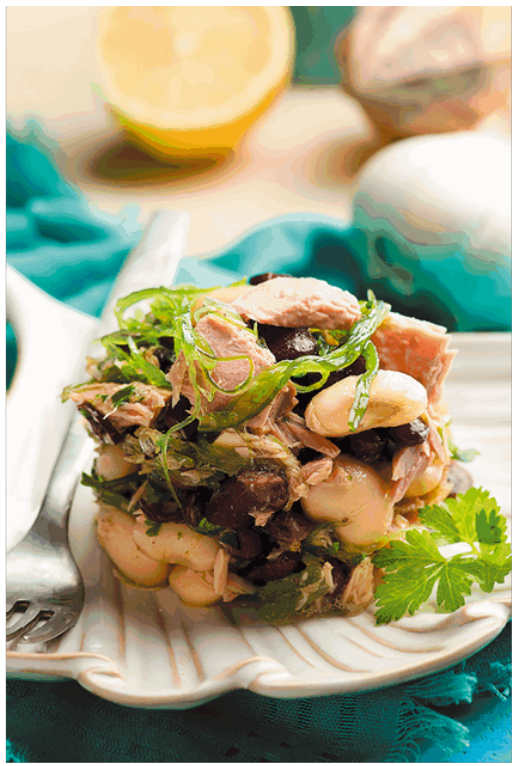
3. В оставшийся чесночный соус добавить уксус и мелко нарубленный базилик, перемешать.

4. Картофель вымыть, отварить в мундире до готовности, остудить и разрезать пополам.

5. Ростбиф нарезать крупными кубиками, помидоры и лук – небольшими дольками.

6. Все подготовленные продукты перемешать с листьями салата, выложить на сервировочное блюдо, полить соусом и сразу же подать на стол.

Салат из фасоли с тунцом



- тунец консервированный 1 банка
- фасоль консервированная красная 1 банка
- фасоль консервированная белая 1 банка
- капуста морская 100 г
- чеснок 1 зубчик
- зелень петрушки рубленая 2 ст. л.
- масло оливковое 5 ст. л.
- сок лимонный 3 ст. л.
- соль
- перец черный

1. Оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить пропущенный через пресс чеснок.
2. С консервированного тунца слить сок.
3. Красную и белую фасоль откинуть на дуршлаг.
4. Подготовленные продукты соединить, добавить морскую капусту, полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать,

посыпав рубленой петрушкой.

Салат-коктейль с креветками

- креветки 400 г
- авокадо 400 г
- руккола 200 г
- майонез домашний 4 ст. л.
- масло оливковое 1 ст. л.
- сок лимонный 2 ст. л.
- паприка молотая 1 ч. л.
- перец черный молотый
- соль

1. Оливковое масло нагреть в сковороде, всыпать паприку, прогреть несколько секунд.

2. Добавить размороженных очищенных креветок и жарить, перемешивая, 2 минуты. Затем полностью остудить в сковороде, заправить майонезом, поперчить, посолить, перемешать.

3. Авокадо очистить, нарезать ломтиками, сразу же полить лимонным соком, чтобы не потемнели.

4. Рукколу вымыть, обсушить и порвать руками.

5. В креманку выложить рукколу, авокадо и креветки в майонезе. Сразу же подать на стол.

Салат с клубникой и сулугуни

- салатный микс большой пучок
- клубника 200 г
- сулугуни 250 г
- сухари панировочные 3–4 ст. л.
- мука 2 ст. л.
- яйца 2 шт.
- масло оливковое 4 ст. л.
- масло растительное для жарки
- уксус бальзамический 2 ст. л.
- соль
- перец черный

1. Яйца взболтать вилкой с солью и перцем.

2. Сулугуни нарезать кусочками толщиной 0,5 см. Наколоть кусочек сыра на вилку, обвалять в муке, обмакнуть в яйцо и запанировать в сухарях.

3. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить кусочки сыра на среднем огне с двух сторон до румяной корочки. Выложить на бумажное полотенце.

4. Клубнику промыть, обсушить, разрезать пополам, мелкие ягоды можно оставить целыми.

5. Салатные листья порвать руками, выложить в салатник. Сверху распределить клубнику и жареный сулугуни.

6. Для заправки оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом, солью и перцем.

7. Салат полить заправкой и сразу же подать на стол.

Салат с яблоками и сыром

- шпинат 200 г
- яблоки 2 шт.
- пармезан 30 г
- лимон ½ шт.
- уксус бальзамический 1 ч. л.
- масло оливковое 2 ст. л.
- перец розовый
- соль морская

1. Листики свежего шпината вымыть, тщательно обсушить.
2. Яблоки нарезать дольками и сразу же сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели.
3. Твердый сыр натереть на терке в виде тонких слайсов.
4. Для заправки оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом и солью.
5. На порционные тарелки положить шпинат, сверху распределить дольки яблок и сыр. Полить заправкой, слегка посыпать крупномолотым розовым перцем и сразу подать на стол.

Сельдерей с муссом из скумбрии

- скумбрия горячего копчения 1 шт.
- сельдерей стеблевой 5 шт.
- зеленый лук 3 стебля
- укроп 2 веточки
- майонез 2 ст. л.
- перец черный

1. Копченую скумбрию очистить от кожи и костей, размять филе вилкой.
2. Добавить мелко нарубленный зеленый лук, укроп, майонез, перец, тщательно перемешать.
3. Наполнить рыбной массой кондитерский шприц.
4. Стебли сельдерея нарезать кусочками длиной 5 см и украсить рыбным муссом.

Скумбрия с овощной сальсой

- филе скумбрии 4 шт.
- свекла отварная 2 шт.
- огурцы 2 шт.
- лук репчатый мелкий 1 шт.
- паприка молотая ½ ч. л.
- зелень укропа несколько веточек
- масло оливковое 4 ст. л.
- уксус рисовый 2 ст. л.
- соль

1. Филе скумбрии натереть солью, смазать половиной оливкового масла. Запекать в духовке 15 минут или обжарить на сковороде по 5 минут с каждой стороны. Готовую рыбу посыпать молотой паприкой.

2. Отварную свеклу и свежие огурцы нарезать кубиками.

3. Очищенный репчатый лук и укроп мелко нарубить.

4. Оставшееся оливковое масло взбить с рисовым уксусом и солью.

5. Подготовленные овощи соединить, полить заправкой, аккуратно перемешать.

6. Подавать жареную скумбрию с овощной сальсой.

Скумбрия с томатным соусом

- скумбрия 3 шт.
- помидоры в собственном соку 500 г
- лук репчатый 1 шт.
- лук зеленый 1 стебель
- зелень укропа небольшой пучок
- чеснок 1 зубчик
- лимон ½ шт.
- масло растительное 3 ст. л.
- уксус винный красный 1 ст. л.
- сахар 1 ст. л.
- соль
- перец черный

1. Скумбрию выпотрошить, промыть и обсушить. Сделать на боках тушки по 4 косых надреза, вложить в них веточки укропа. В жаберные щели вставить полукруглые ломтики лимона. Рыбу посолить, поперчить, полить растительным маслом и выложить на противень, застеленный пергаментом. Запекать в духовке, разогретой до 200 °С, около 15 минут, один раз рыбу перевернуть.

2. Репчатый лук и чеснок мелко нарубить, обжарить в сотейнике в оставшемся растительном масле. Посыпать сахаром, дать луку слегка карамелизоваться.

3. Помидоры в собственном соку размять, добавить в сотейник к луку. Влить уксус, посолить, поперчить, довести до кипения и варить соус около 5 минут. Затем пюрировать погружным блендером или протереть через сито. В соус добавить мелко нарубленный зеленый лук и оставшийся укроп.

4. Подавать скумбрию с приготовленным томатным соусом.

Стейк из пашины с салатом

- пашина 1 кг
- помидоры 1 кг
- базилик фиолетовый большой пучок
- чиабатта 1 шт.
- масло оливковое 6 ст. л.
- соус соевый 2 ст. л.
- уксус винный красный 1 ст. л.
- уксус бальзамический 2 ст. л.
- приправа для барбекю 2 ст. л.
- соль

1. Смешать 2 ст. л. оливкового масла, соевый соус, винный уксус и приправу для барбекю. Выложить в эту смесь мясо, хорошенько обмазать со всех сторон, оставить на 2 часа. Затем запекать на решетке над тлеющими углями по 4 минуты с каждой стороны или в духовке по 7–10 минут с каждой стороны. Готовое мясо накрыть фольгой, оставить на 10 минут. Потом нарезать ломтиками.

2. Для салата чиабатту нарезать кубиками, подсушить на решетке мангала или в духовке.

3. Помидоры нарезать крупными дольками.

4. Для заправки смешать 4 ст. л. оливкового масла, бальзамический уксус и соль.

5. Помидоры полить заправкой, добавить подсушенные кубики чиабатты и листики базилика. Подавать салат к стейку.

Семга с томатной сальсой

- стейк семги 1 шт.
- помидор 1 шт.
- лук зеленый 2 стебля
- вино белое 2 ст. л.
- масло оливковое 1 ч. л.
- орегано сушеный щепотка
- перец черный
- соль

1. Стейк ополоснуть холодной водой, обсушить, посыпать солью, перцем и орегано. Выложить на лист фольги, сложенный вдвое, полить белым вином, сжать края фольги. Запекать семгу в фольге в разогретой до 200 °С духовке 12–15 минут.

2. Помидор нарезать мелкими кубиками. Добавить мелко нарубленный зеленый лук, оливковое масло, посолить и поперчить по вкусу.

3. Сальсу выложить на горячий стейк и сразу же подать на стол.

Стейки говяжьи

- вырезка говяжья 1 кг
- лимон 1 шт.
- мед 1 ст. л.
- масло оливковое 3 ст. л.
- свежий чабер 4 веточки
- перец черный горошком ½ ч. л.
- соль ½ ч. л.

1. Мясо зачистить от пленок и жира, разрезать на одинаковые стейки толщиной около 1–1,5 см, натереть молотым перцем и солью. Готовить на мангале над углями или обжарить на сковороде без жира до нужной степени прожарки, максимум 10 минут.

2. Из половины лимона выжать сок, остальной нарезать ломтиками.

3. Оливковое масло взбить с лимонным соком, медом, солью и перцем.

4. Мясо полить соусом, посыпать листиками чабера и подать с ломтиками лимона.

Сырно-беконовый дип

- грудинка варено-копченая или бекон 100 г
- сыр твердый 100 г
- лук зеленый большой пучок
- майонез 100 г
- перец черный
- соль

1. Грудинку или бекон нарезать маленькими кубиками, обжарить до хрустящего состояния. Выложить на бумажное полотенце.
2. Сыр натереть на крупной терке.
3. Зеленый лук мелко нарубить.
4. Смешать сыр, грудинку и лук, заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу.
5. Подавать дип с крекерами или тостами.

Сырные трюфели

• сыр творожный 200 г
• сыр фета 200 г
• пармезан тертый 50 г
• клюква вяленая 30 г
• орехи грецкие крупно молотые 30 г
• зелень петрушки рубленая 4 ст. л.
• сметана 2 ст. л.
• соль

1. Творожный сыр смешать с половиной тертого пармезана, посолить по вкусу.

2. Фету смешать со сметаной.

3. Из каждой массы сформовать шарики размером с грецкий орех.

4. Половину шариков из феты обвалять в рубленой петрушке, остальные – в грецких орехах.

5. Половину шариков из творожного сыра обвалять в тертом

пармезане, остальные – в мелко нарубленной клюкве.

6. Готовые шарики можно хранить в холодильнике в закрытом контейнере 3 дня.

7. Подавать с крекерами.

Тартар из копченой рыбы

- палтус холодного копчения 150 г
- семга холодного копчения 150 г
- семга слабосоленая 150 г
- яблоко 1 шт.
- лук фиолетовый 1 шт.
- укроп несколько веточек
- кинза несколько веточек
- масло растительное 2 ст. л.
- лимон 1 шт.
- мед 1 ч. л.
- горчица дижонская 1 ст. л.
- перец черный молотый
- соль

1. Соленую и копченую рыбу нарезать маленькими кубиками.
2. Лук, укроп и кинзу мелко нарубить.
3. Яблоки нарезать тонкими ломтиками, сразу же полить лимонным соком, чтобы не потемнели.
4. Растительное масло взбить с лимонным соком, медом,

солью и перцем. Добавить лимонную цедру и горчицу.

5. Рыбу, лук и зелень соединить, полить соусом, аккуратно перемешать, выложить на блюдо. Украсить яблочными дольками.

Треска в панировке из семян

- филе трески 800 г
- помидоры черри 500 г
- сухарики белые 50 г
- семена подсолнечника 1 ст. л.
- семена кунжута 1 ст. л.
- семена белого льна 2 ч. л.
- зелень базилика 2 веточки
- масло оливковое 5 ст. л.
- сахар коричневый 1 ч. л.
- соль
- перец черный

1. Сухарики растолочь в крупную крошку, смешать со всеми семенами, слегка посолить, влить 3 ст. л. оливкового масла, перемешать.

2. Филе натереть солью и перцем, выложить на противень, застеленный пергаментом. Сверху на каждый кусок положить горкой панировочную смесь.

3. Помидоры черри на веточке выложить на противень рядом с рыбой, полить 2 ст. л. оливкового масла, посыпать сахаром, солью и перцем.

4. Запекать в разогретой до 190 °С духовке около 15 минут.

5. Подавать рыбу с запеченными помидорами, украсив зеленью базилика.

Теплый салат с кальмарами

- кальмары очищенные 500 г
- нут консервированный 200 г
- цукини 200 г
- листья салата 200 г
- лимон ½ шт.
- оливковое масло 2 ст. л.
- перец чили молотый
- паприка молотая
- соль

1. В сковороде разогреть 1 ст. л. оливкового масла, добавить чили, паприку и выложить кольца кальмара. Обжарить на сильном огне 2 минуты. Снять с огня, посолить.

2. Цукини отварить 10 минут, нарезать тонкими полосками.

3. С консервированного нута слить жидкость. Листья салата порвать руками.

4. Подготовленные продукты соединить.

5. Оливковое масло взбить с лимонным соком и солью, добавить масло, оставшееся после жарения кальмаров.

6. Салат полить заправкой и сразу подать на стол.

Картофельный салат с курицей

- мясо куриное отварное или запеченное 400 г
- картофель молодой мелкий 500 г
- листья салата 300 г
- лук зеленый 1 пучок
- масло оливковое 4 ст. л.
- уксус винный белый 1 ст. л.
- перец черный
- соль

1. Картофель вымыть щеткой, отварить в мундире до готовности, остудить, нарезать толстыми кружочками. Обжарить в сковороде с 1 ст. л. оливкового масла до золотистой корочки, посолить.

2. Отварное или запеченное куриное мясо разобрать на крупные волокна. Добавить в сковороду к картофелю, прогреть все вместе.

3. Оставшееся оливковое масло взбить с уксусом, солью и перцем.

4. Салатные листья вымыть, обсушить, порвать руками.

Выложить в салатник, полить заправкой. Сверху распределить курицу с картофелем и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Треска под сырной корочкой

- треска 800 г
- томаты вяленые 100 г
- горошек зеленый замороженный 600 г
- пармезан 20 г
- мята свежая несколько веточек
- масло оливковое 3 ст. л.
- соль
- перец черный молотый

1. Вяленые помидоры растереть в ступке с небольшим количеством масла от них. Добавить тертый сыр.

2. Филе трески нарезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить, выложить на смазанный маслом противень. Поверх рыбы распределить помидорно-сырную массу. Запекать в духовке при температуре 180 °С около 15 минут.

3. К запеченной треске подать пюре из зеленого горошка. Для этого бланшировать замороженный горошек 5–7 минут в кипятке, откинуть на дуршлаг. Добавить к горошку листья свежей мяты,

2 ст. л. оливкового масла, соль, перец и измельчить блендером в пюре.

Фасолевый салат с помидорами

- фасоль стручковая 700 г
- помидоры 200 г
- пармезан 30 г
- зелень петрушки несколько веточек
- лимон ½ шт.
- масло оливковое 4 ст. л.
- соль
- перец

1. У стручковой фасоли срезать хвостики. Фасоль отварить около 5 минут, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой.
2. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить.
3. Помидоры нарезать четвертинками.
4. Сыр натереть тонкими слайсами.
5. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, солью и перцем.
6. Фасоль перемешать с петрушкой, полить заправкой и выложить в салатник. Сверху распределить помидоры и сыр.

Фаршированные шампиньоны

- шампиньоны 500 г
- хлебные крошки 1 стакан
- пармезан 40 г
- чеснок 1 зубчик
- зелень петрушки рубленая 3 ст. л.
- тимьян свежий рубленый 1 ч. л.
- масло оливковое 2 ст. л.
- перец черный
- соль

1. Шампиньоны ополоснуть, обсушить.

2. Ножки аккуратно отделить, мелко нарубить. Выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом, слегка обжарить.

3. Добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленый тимьян, жарить, перемешивая, 10 минут. Всыпать хлебные крошки и жарить еще несколько минут. Снять с огня, добавить тертый пармезан, рубленую петрушку, соль и перец.

4. Шляпки шампиньонов наполнить приготовленной

начинкой и выложить на противень, застеленный пергаментом. Запекать в духовке при температуре 190 °С около 15 минут.

Французский луковый дип

- лук репчатый 300 г
- сыр творожный 200 г
- сметана 4 ст. л.
- майонез 3 ст. л.
- масло сливочное 20 г
- зеленый лук несколько стеблей
- лук сушеный ½ ч. л.
- перец черный щепотка
- перец красный острый щепотка
- соль

1. Репчатый лук нарезать тонкими четвертькольцами. В сковороде растопить сливочное масло, обжарить лук до золотисто-коричневого цвета. Убавить огонь, приправить лук красным и черным перцем, посолить и готовить, перемешивая, около 20 минут. Лук должен стать мягким.

2. Творожный сыр соединить со сметаной, майонезом и сушеным луком. Добавить жареный лук, перемешать. Подавать, посыпав мелко нарубленным зеленым луком.

3. Дип хорошо сочетается с крекерами, тостами, лепешками, чипсами и свежими хрустящими овощами (сельдереем, морковью,

свежими огурцами).

Хумус с вялеными помидорами

- нут консервированный или отварной 300 г
- помидоры вяленые 10 шт.
- пармезан тертый 1 ст. л.
- тахина 1 ст. л.
- чеснок 1 зубчик
- лаваш тонкий
- масло от вяленых помидоров 1 ст. л.
- сок лимонный 1 ст. л.
- соль
- перец черный

1. Лаваш нарезать полосками, выложить на противень, застеленный пергаментом, посыпать тертым пармезаном. Запекать в разогретой до 200 °С духовке около 5 минут.

2. Два вяленых помидора нарезать кусочками.

3. Все остальные продукты сложить в блендер и переработать в кремообразное пюре.

4. Хумус украсить кусочками вяленых помидоров и подавать с чипсами из лаваша.

Яйца пашот с томатным соусом

- яйца 8 шт.
- помидоры в собственном соку 800 г
- каперсы 30 г
- лук репчатый 1 шт.
- чеснок 2 зубчика
- уксус 1 ст. л.
- масло растительное 2 ст. л.
- майоран сушеный или свежий 2 ч. л.
- перец черный
- сахар 1 щепотка
- соль

1. Лук и чеснок очистить, мелко нарубить, обжарить в растительном масле до мягкости.

2. Консервированные помидоры слегка размять и вместе с соком добавить в сковороду к луку. Всыпать майоран, перец, щепотку сахара, соль, довести до кипения. Убавить огонь и тушить соус до загустения (около 10 минут).

3. Соус пюрировать погружным блендером, добавить каперсы.

4. В кастрюлю или широкий сотейник влить 1 л воды, довести до кипения, добавить уксус. Огонь уменьшить, чтобы

вода не бурлила, это важно!

5. Яйца тщательно вымыть и, разбивая по одному в чашку, аккуратно вылить каждое яйцо в сотейник с кипятком. Воду не перемешивать. Яйцо побелеет практически мгновенно. Варить 2–4 минуты, в зависимости от желаемой консистенции желтка.

6. Готовые яйца осторожно вынуть шумовкой и подавать горячими с теплым соусом.

Яйца с хумусом

• яйца 5 шт.
• хумус 100 г
• паприка копченая молотая ½ ч. л.

1. Яйца отварить вкрутую. Остудить, положив в холодную воду на 5 минут, очистить.
2. Разрезать яйца вдоль пополам.
3. Хумус выложить в кондитерский шприц и украсить половинки яиц.
4. Подавать, посыпав молотой копченой паприкой.

Яйца фаршированные

• яйца 8 шт.
• сардины консервированные в собственном соку 1 банка
• майонез 2 ст. л.
• соль
• перец черный
• зеленый лук для украшения

1. Яйца отварить вкрутую. Остудить, положив в холодную воду на 5 минут, очистить.
2. Разрезать яйца вдоль пополам и аккуратно вынуть желтки.
3. С консервированной рыбы слить жидкость, удалить кости.
4. Рыбу соединить с отварными желтками и тщательно размять вилкой до однородности. Добавить майонез, соль, перец, перемешать.
5. Наполнить половинки яичных белков рыбной массой и посыпать зеленым луком.

Яйца с печенью трески

- яйца 10 шт.
- печень трески консервированная 1 банка
- майонез 2 ст. л.
- горчица с зернами 1 ч. л.
- соль
- перец черный
- зеленый лук для украшения

1. Яйца отварить вкрутую. Остудить, положив в холодную воду на 5 минут, очистить.
2. Разрезать яйца вдоль пополам и аккуратно вынуть желтки.
3. С печени трески слить масло. Печень вместе с желтками размять вилкой до однородности, посолить и поперчить по вкусу.
4. Майонез смешать с горчицей.
5. Наполнить половинки белков тресковой массой, украсить небольшим количеством майонеза и посыпать рубленым зеленым луком.